

# ***Как подготовить ребёнка к урокам физической культуры***

Уроки физической культуры не менее важны, чем все остальные предметы школьного расписания.

1. Пройти медосмотр и определить медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная медицинская группа)
2. При наличии специальной медицинской группы узнать требования у учителя физкультуры.
3. Подготовить спортивную форму.
4. Быть личным примером для своего ребёнка.
5. Искренне интересоваться успехами ребёнка.
6. Не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков физкультуры, контролируйте наличие спортивной формы на уроках физкультуры.
7. Поощряйте занятия спортом вашего ребёнка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом (мячи, скакалку, ролики, велосипед, гантели, эспандер)
8. Поощряйте своего ребёнка морально за спортивные достижения и учебные результаты по физкультуре.
9. Контактируйте с учителем физической культуры, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его уроками или со здоровьем ребёнка.
10. Посещайте со своим ребёнком спортивные мероприятия в школе.
11. Будьте сами примером своему ребёнку, пусть занятия физкультурой и спортом станут хорошей традицией вашего дома!